CONSEJOS para ADOLESCENTES

LOS SEDANTES

LA REALIDAD SOBRE LOS SEDANTES

JERGA EN INGLÉS:
BENZOS/PHENNIES/RED BIRDS/ REDS/YELLOW JACKETS/ YELLOWS/DOWNERS/ SLEEPING PILLS/TRANKS[1]

CONOCE LOS HECHOS

LOS SEDANTES PUEDEN SER ADICTIVOS. Aunque los sedantes se usan a menudo para tratar el insomnio, pueden ser perjudiciales cuando se toman de maneras distintas a las prescritas por un médico, como para automedicarse para la depresión o la ansiedad. El uso a largo plazo puede resultar en necesitar tomar dosis más grandes para lograr la sedación deseada y los efectos calmantes, lo cual puede conducir a la adicción.[2] En algunos casos es posible juzgar mal cuánto más se necesita, lo que lleva a la sobredosis.

LOS SEDANTES PUEDEN DAÑAR TU CUERPO. Es posible tener una sobredosis con sedantes. Cuando alguien sufre una sobredosis con sedantes, su respiración a menudo se reduce o se detiene, y disminuye la cantidad de oxígeno que llega al cerebro. Esto puede causar efectos a corto y largo plazo en el sistema nervioso, incluyendo coma, daño cerebral permanente e incluso la muerte.[3]

LOS SEDANTES PUEDEN SER MORTALES. Cuando se mezclan con alcohol, los sedantes reducen los latidos del corazón y la respiración, y pueden llevar a la muerte.[4] El alcohol y los sedantes actúan en sinergia, que significa que sus efectos son mucho más potentes juntos que cuando se usan por separado.

? RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS

P. SI HE ESTADO TOMANDO SEDANTES TODOS LOS DÍAS POR UNAS CUANTAS SEMANAS O MÁS, ¿ES SEGURO DEJAR DE TOMAR LOS SEDANTES CUANDO QUIERA?

R. NO. Habla con tu médico. Los síntomas de abstinencia pueden poner en peligro la vida y pueden incluir convulsiones y aumento de la frecuencia cardíaca, presión sanguínea y temperatura, además de alucinaciones visuales.[5]

P. ¿SON LOS SEDANTES MENOS PELIGROSOS QUE OTRAS DROGAS?

R. NO. De hecho, las sobredosis por sedantes han aumentado. Un estudio reciente mostró que los sedantes más comúnmente recetados llamados benzodiacepinas fueron responsables por casi el 30 por ciento de las muertes por medicamentos.[6]

P. ¿SON LOS SEDANTES MENOS DAÑINOS QUE EL ALCOHOL?

R. NO. Los efectos de los sedantes pueden ser dañinos y son similares a la intoxicación por el alcohol. Los síntomas incluyen el deterioro de la atención y el juicio, el comportamiento inapropiado, la disminución de los reflejos y la pérdida del equilibrio al caminar.[7]

EN RESUMEN: Aun cuando se usan de acuerdo con lo prescrito, los sedantes conllevan riesgos. Pero cuando se usan mal, los sedantes son más peligrosos e incluso pueden ser mortales. Si tienes preguntas, habla con tus padres, un médico, consejero, maestro u otro adulto de confianza.

APRENDE MÁS: Encuentra la información más reciente sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo en **teens.drugabuse.gov** (en inglés).

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS SEDANTES, CONTACTA A:

SAMHSA
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (en español e inglés)
TTY 1-800-487-4889
www.samhsa.gov (disponible en inglés)
store.samhsa.gov





¡ANTES DE CORRER EL RIESGO!



CONOCE LAS LEYES. Es ilegal consumir sedantes sin receta válida, o dárselos o venderlos a otros.[8]



CONOCE LOS RIESGOS. Aun cuando tienes una receta para sedantes, no es seguro usarlos con otros depresivos, especialmente el alcohol. Incluso tomarlos con algunos medicamentos de venta libre para el resfriado y las alergias podría aumentar sus efectos y tener consecuencias mortales.[9]



OBSERVA A TU ALREDEDOR. Aun si piensas que tus compañeros están usando los sedantes para hacer frente a la depresión o ansiedad de manera efectiva, la verdad es que la cantidad de adolescentes que usan las sustancias de esta manera es muy reducida. En 2018, aproximadamente 0.3 por ciento de los jóvenes entre 12 y 17 años hicieron mal uso de los sedantes recetados en el año anterior.[10]



MÁS INFORMACIÓN

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN O LOS RECURSOS UTILIZADOS EN ESTE

"CONSEJOS para ADOLESCENTES",

visita **store.samhsa.gov** o llama al **1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)** (en español e inglés).

PEP20-03-03-014





CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está usando sedantes? Los síntomas y efectos secundarios potenciales incluyen:[11]

- **Somnolencia**
- **Balbuceo**
- **Poca concentración**
- **Confusión**
- **Mareos**
- **Problemas para moverse y con la memoria**
- **Respiración lenta**



¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTÁ HACIENDO MAL USO DE LOS SEDANTES?

SÉ UN AMIGO. SALVA UNA VIDA.
Anima a tu amigo que deje de usar sedantes o busca ayuda de un familiar, maestro u otro adulto de confianza.

Para obtener información gratis y confidencial y referencias para tratamiento las 24 horas del día/7 días a la semana, en español e inglés, llama a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al:

1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
o visita el localizador de servicios de tratamiento de la salud de SAMHSA en **findtreatment.gov**

[1] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2019). Central Nervous System Depressants. *Commonly Abused Drug Charts.* Retrieved from https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts#CNSdepressants

[2,3] NIDA. (2018). Prescription CNS Depressants. *Drug Facts.* Retrieved from https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/prescription-cns-depressants

[4] NIDA. (2019). Central Nervous System Depressants. *Commonly Abused Drug Charts.* Retrieved from https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts

[5] NIDA. (2018). Prescription CNS Depressants. *Drug Facts.* Retrieved from https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/prescription-cns-depressants

[6,7] Weaver, M. F. (2015). Prescription sedative misuse and abuse. *The Yale Journal of Biology and Medicine, 88*(3), 247–256.

[8] U.S. Department of Justice. (2013). Prescription Drugs Fast Facts. Retrieved from https://www.justice.gov/archive/ndic/pubs5/5140/5140p.pdf

[9] NIDA. (2019). Central Nervous System Depressants. *Commonly Abused Drug Charts.* Retrieved from https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts

[10] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2019). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health: Detailed tables* Retrieved from https://www.samhsa.gov/data/report/2018-nsduh-detailed-tables

[11] NIDA. (2019). Central Nervous System Depressants. *Commonly Abused Drug Charts.* Retrieved from https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/commonly-abused-drugs-charts